

春夏交替小心 流感病毒入“心”

春夏季节交替是流感高发季节,许多人容易患上呼吸道疾病,别以为这是小事一桩,如果稍有不慎,流感病毒很可能入“心”,导致心肌炎发作。不及时治疗,导致慢性心衰不说,还会造成生命危险。即使病情得到控制,也可能落下影响终身的后遗症。



心肌炎更好发于年轻人

明明只是上呼吸道的问题,为什么感冒会引起心肌炎呢?其实,心肌炎是指某种感染原引起的心肌炎性疾病,其中以引起肠道和上呼吸道感染的病毒最多见。感冒引起病毒心肌炎的机

理,是病毒在上呼吸道进入血液后随着血液循环到达心脏,如果患者抵抗力弱,就有可能引起心肌炎。

值得注意的是,心肌炎多发于年轻患者,一旦心肌发生病毒

感染,患者可能会在感冒后几天至两星期内发病。多数患者在发病前都有发热、全身酸痛、咽痛、腹泻等感冒症状,继而出现胸闷、心悸、乏力、恶心、头晕等,后期

的这些症状是由心肌炎造成的心律失常和心力衰竭所引起。心肌炎没有特异性的心电图图标,也就是说,患者的心脏会时快时慢地跳动,没有规律可循。

心肌炎处理不好或致慢性心衰

很多病毒性心肌炎患者,上午才送医院,下午就出现严重心衰,当天晚上就抢救无效去世。像这类发病迅猛的心肌炎被称为“暴发性心肌炎”,

病情的发展往往出乎意料,难以控制。

不过,大多数患者经过及时、适当的治疗,病情都能在数周至数月内趋于稳定。但

其中一些患者,由于心脏受到致病因子的伤害,在自我修复的过程中会在心肌上留下瘢痕,使该处组织僵硬,这样既会影响心脏的收缩能力,也会

导致神经传导异常,出现心脏扩大、心功能减退、心律失常等后遗症,这样的影响会陪伴患者终生,处理不好还会增加慢性心衰的风险。

感冒患者心悸气促应迅速就医

流感不仅会引起上呼吸道的症状,更可能会引发各种严重并发症,按照中医“正气存内,邪不可干”的观点,要预防流感,提高

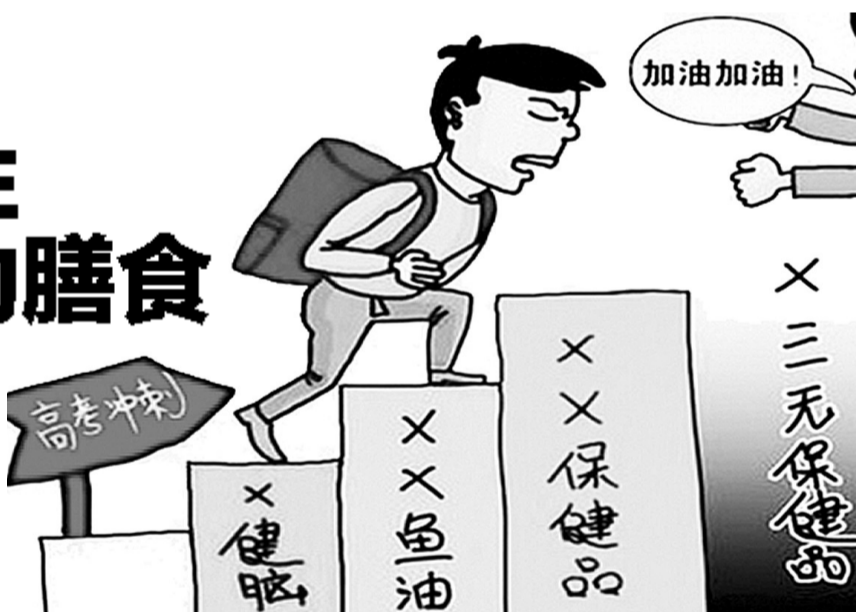
机体自身的免疫力非常重要。可以在家中服用抗病毒的中药预防,例如用金银花、大青叶、虎杖等煲水饮用。如果出现咽喉不

适,还可到医院开一些如银翘散、桑菊饮、桑杏汤等疏风解表、清热解毒的汤剂,这些中药汤剂可以预防流感,并促进患者痊愈。

提醒各位感冒患者,一旦出现心悸、气促等症状,应当及早到医院进行心电图、心肌酶学等检查,以免延误病情。

高考关键奋战期 家长应理性 对待孩子的膳食

一年一度的高考即将拉开序幕,在离高考还不到一个月的时间里,很多家长和学生都属于高度紧张的备战状态,这段时间也是高考学生最关键的奋战期。吃什么,怎么吃?专家提醒,必要的营养支持很重要,三餐饮食的侧重点也要有所不同。



● 忌讳暴饮暴食

这是学生或者任何人都必须遵守的一条营养铁的纪律。

首先,家长千万不要改变学生的饮食习惯和饮食规律,不要因为临近考试就逼迫孩子一个劲的吃东西,导致孩子吃太多,保持原有的生活秩序才是正确的做法;其次就是不要给学生吃平时不吃或是不喜欢吃的食物,以免孩子出现身体不良反应或者呕吐等状况;家长切忌不要乱给孩子乱补,也不要大补,最好是粗细合理搭配,玉米、小米、大米、面粉掺杂吃,这样可以增添丰富的B族维生素。

高考期间考生最忌暴饮暴食和营养失调。在保证营养平衡的前提下,要相应地限制主食的用量,适当增加高蛋白、高磷脂、高维生素食品。脑组织活动的主要能源是葡萄糖,若不吃主食或进食过少,会导致葡萄糖来源缺乏,

从而影响大脑的思维能力。

● 配餐不要太油腻

高考其实给家长很多压力,好多家长都给孩子吃大鱼大肉导致饭菜油腻,却不知不觉的导致了营养的失衡。专家提醒,必要的营养支持很重要,三餐饮食的侧重点也要有所不同。

早餐:必须吃得有营养

早餐的重要性不单单是对于学生而言,不吃早餐的人很容易衰老。

即将高考的学生们脑力消耗很大,而上午又是学生们记忆力较好、头脑很清醒的时间段,所以早饭对于学生们来说最为重要。早餐的主食可以是包子、馒头、米粉,所有五谷杂粮都可以;要补充足够的碳水化合物,如牛奶、酸奶,蒸的或煮的鸡蛋;要吃一些水果或是青菜,还可以吃少量肉类,因为脂肪类的食物对提高记忆有一定的好处。

中餐:中餐不要太油腻

上午学习过后,孩子们需要丰富的午餐及时进行营养的补充。备考的学生压力较大,容易引发便秘,可多吃芹菜、韭菜等粗纤维食品,因为这些都具有调节胃肠的作用。家长可安排些肉类、鸡蛋、豆制品等含能量较高

的食品,还可准备一点清汤(如番茄蛋汤、紫菜蛋汤、青菜肉丝汤等)。

晚餐:要以清淡饮食为主

晚餐可以多吃一些木耳或是海带类的食物。因为学生白天学习的时间长,所以晚上必须要补充能量,不可听信学生要减肥等类似话语,减肥也不是在这个时候。

晚餐主食可以是豆浆,豆奶,最好是稀饭,因为稀饭不仅可以提供很好的营养,又容易消化,但不要在稀饭里加入皮蛋,因为皮蛋含铅。

● 香蕉可以缓解紧张情绪

对于高考营养的安排,也要“对症下药”,针对孩子的不同情况推荐特色食谱。

缓解紧张的食物有:香蕉,核桃等含维生素C多的食物;保养眼睛的食物有:维生素A,胡萝卜,动物内脏如猪肝;增强记忆的食物有:含DHA多的食物,对活化记忆有好处,如卷心菜、豆制品;预防大脑疲劳的食物有:富含维生素B,如大豆;抗压的食物有:番茄和柑橘还有巧克力,但切记不宜过多。

另外黑色的食物可起到一定镇静作用,如黑豆、木耳。

考生饮食禁忌

茶、咖啡不能喝;饮料,特别是碳酸类饮料和含糖分多的饮料不能多喝。水分补充主要靠白开水、矿泉水、果汁、菜汁。

特别需要提醒的是,保健品不能提高成绩。每年一到高考,补品的广告铺天盖地,不少家长为孩子出成绩,不惜花大量金钱购买补品。导致的结果就是高考后,经常有学生出现内分泌失调、生物钟紊乱等现象来就诊,这类学生大多考试成绩都不理想。

其实保健品既不能提高考试成绩,又不能提高智商。它只在严格的用量下对特定的人群实用。因为只有病人才需要补脑,正常人吃了这些保健品并不能变得聪明一些。部分保健品生产经营者用虚假、夸大、不实之词来宣称自己的产品能提高智商与学习成绩等,其实大多名不副实。

多吃苋菜“祛火”

要想适应初夏的气候,在饮食上建议大家多吃时令菜肴,给大家推荐正当季的苋菜。苋菜有清热解毒、明目利咽的功效,春夏相交之际时常干燥多风,有“上火”感觉的人十分适合多吃一些。

苋菜的叶呈卵形或菱形,菜叶有绿色或紫红色,茎部纤维较粗,一般以食用叶子为主。苋菜菜身软滑而菜味浓,入口甘香,有润肠胃清热功效。苋菜生于田间或路旁、村舍附近、杂草地上。跟常见的北方蔬菜相比,苋菜那红彤彤的汤汁,让人觉得有特别的魔力。事实上,苋菜这种口味独特的蔬菜还非常有营养,钙含量比同等重量的牛奶还高,且有利于钙吸收的维生素K是蔬菜中的补钙冠军。

按颜色区分,苋菜有红苋、绿苋。一般红苋叶片是紫红色,口感软糯,适合做汤;绿苋口感较硬,煎炒更适宜。最常见的苋菜做法就是蒜炒。去市场买菜的时候看到有卖苋菜的,赶紧买了一斤回家给家人做了锅贴,美美地吃了一顿。

苋菜锅贴

食材:面粉、肉馅、苋菜、葱、韭菜、盐、味极鲜、食用油

做法:1、取适量面粉加水 and 少许食盐揉成面团,盖上保鲜膜一旁待用。2、肉馅准备好,葱切好。3、将苋菜洗干净,洗的时候一定要彻底。当心里的杂物或小虫。4、苋菜焯水变色后马上捞出放入凉水中。5、先将肉馅加入适量盐、味极鲜、和食用油搅拌均匀,再加苋菜、韭菜,搅拌成馅料。6、醒好的面团搓条下剂子,放入馅料,做成锅贴生坯。7、不粘锅底部刷上薄薄的一层油,放入锅贴生坯,用小火煎至底部成金黄色。8、倒入没过锅贴生坯2/3处的水,盖上锅盖,小火煎制,当锅贴底部成冰花状,即可出锅。

吃菠菜红根要留着

知道“蔬菜之王”是什么吗?就是大力水手每次救奥利弗时吃下去的能量——菠菜。而春天的菠菜,恰恰是上品。别瞧它五大三粗的,掰一掰它就知道了,这家伙可嫩着呢。这个时候吃“春菠”,根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口。

要说菠菜为啥叫“蔬菜之王”,还是因为它的营养价值高,除了含有大量的β胡萝卜素,也是维生素B6、叶酸、铁和钾的极佳来源。

很多人可能不知道,其实菠菜也是舶来品,最早来自尼泊尔。古人按照其长相,给它取了“红嘴绿鹦哥”的奇名。还有一些地方叫它波斯菜、赤根菜。《本草纲目》有记载说,食用菠菜可以“通血脉,开胸膈,下气调中,止渴润燥”。

很多人烧菠菜,纠结要不要焯一下。营养师指出,春天的菠菜,可焯可不焯。焯的时候,最好等水开了再放入菠菜,看到颜色变成深绿了立马捞出,再用水给它冲个凉即可。还得提醒各位,春天的菠菜,红根是一定要留着的。因为几乎所有的铁含量都在根上。

当然,想把菠菜烧美味,记得不要加太多盐,容易苦。如果是做凉拌菜,可以适当加些碎坚果取代盐的味道。

花粉过敏多喝酸奶

春夏交替是一个让人愉悦的季节,然而对花粉过敏的人来说,却是一种煎熬。这类人除了要远离过敏原,还应该在饮食上做一些调整。

建议这类人主食要粗细搭配,增加B族维生素的摄入,缓解过敏症状。多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,有利于防止花粉过敏。此外,每天喝酸奶也能帮助缓解花粉过敏。研究发现,不食用乳酸菌的人,在花粉飞散期流鼻涕和鼻子堵塞的情况更严重。

需要提醒的是,过敏的人应该少吃辣椒,因为其中的辣椒素会使血管扩张,皮肤发红,加重花粉过敏症状。同时不要过于依赖加工食品,因为加工食品大多使用添加剂,容易诱发过敏或加重过敏症状。



(本版综合稿件)

高考加油站